Co takiego sprawia, że zielone owoce i warzywa są tak zdrowe i zarazem mają piękny wygląd? Wszystko to zasługa ich naturalnego barwnika. Chlorofil - bo o nim tu mowa - często nazywany jest krwią dla roślin.

Najpopularniejsze zielone warzywa to: brokuły, zielona papryka, ogórek, cukinia, sałata, kapusta, szpinak, szczaw, natka pietruszki, szczypiorek, zioła i kiełki. Owoce: jabłka, agrest, kiwi, limonka.

Zielone owoce i warzywa są źródłem witaminy A, C oraz kwasu foliowego - polecanego kobietom planującym ciążę. Chlorofil działa na organizm oczyszczająco, pozytywnie wpływa na układ krwionośny i odpornościowy, zmniejsza ryzyko nowotworów, obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.

Należy pamiętać o dokładnym płukaniu warzyw i owoców pod bieżącą wodą. Owoce najlepiej jeść surowe, a warzywa obierać cienko - pod skórką znajduje się najwięcej witamin.

Magdalena Sienica